



Omelette de camarones

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 clara
- 1/2 taza de camarones
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal y ajo
- Pimienta negra

Preparación

- Batir el huevo con la clara, la sal y la pizca de ajo.
- Poner un sartén al fuego, adicionar aceite y esparcir de manera tal que cubra toda la superficie.
- Verter sobre él, los huevos batidos.
- Distribuir por encima los camarones.
- Cuando cuaje doblar por el medio.
- Dejar en el fuego 2 minutos más y servir de inmediato, espolvoreado con la pimienta.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	128
Proteínas (g)	12,2
Lípidos (g)	8,1
Colesterol (mg)	106,3
Hidratos de Carbono (g)	1,6
Sodio (mg)	346,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo



2 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos